

36. hét 2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 5					Étlap					SM. középiskola				
2025.09.01 Hétfő		2025.09.02 Kedd		2025.09.03 Szerda		2025.09.04 Csütörtök		2025.09.05 Péntek						
Zöldborsóleves**1,3,7,9,10 E: 232kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Daragaluska-leves1,3,7,9,10 E: 224kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Zöldséges lencseleves1,3,7,9,10 E: 319kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 0,3g		Csontleves1,3,7,9,10 E: 100kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Vegyesgyümölcs-leves1,7,10,15,16,17 E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,1g						
Milánói makaróni szárnyas húsból1,7 E: 609kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 35g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 0,7g		Pulykapörkölt1 E: 264kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Szárastészta-levesbetét1,3 E: 42kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g		Halvagdalt (sütőben)**1,3,4 E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g		Csirkemájrizottó1,3,7,9,10 E: 761kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 2g, Feh.: 39g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,0g						
Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Főtt burgonya E: 255kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Rozmaringos csirkemell1,3,7,9,10 E: 180kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,4g		Paradicsomos káposzta1,9 E: 297kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, Cuk: 14g, Só: 0,3g								
		Kovászos uborka1 E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		Párolt zöldség 1/2 adag** E: 186kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,8g		TK formakenyér1 E: 141kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g								
				Párolt rizs 1/2 adag ** E: 239kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,0g										
				Szezonális gyümölcs E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g										

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének:1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt, 15. Dióféléket tartalmazhat, 16. Földimogyorót tartalmazhat, 17. Szezámagot tartalmazhat